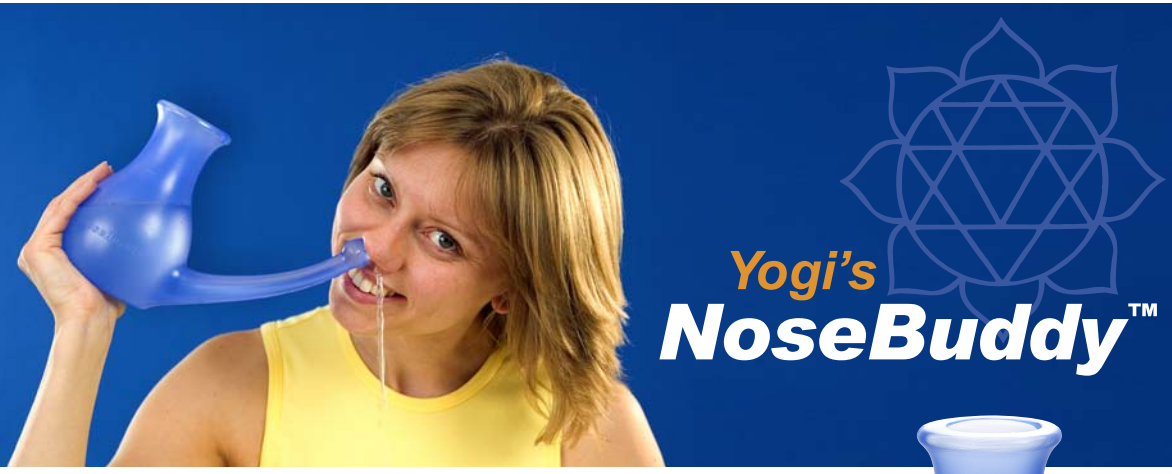
Profitez des bienfaits du rinçage du nez avec



Douche nasale

Neti - une technique de yoga qui rafraîchit !

Traditionnellement recommandé en cas de nez bouché, de rhume, d'allergie, de sinusite, d'asthme etc. - ou bien pour donner une plus grande clarté mentale

Le meilleur ami du nez™

Veuillez lire, le mode d'emploi avant d'utilisier le *NoseBuddy™*

Voilà la façon de se rincer le nez avec *Yogi's* **NoseBuddy**™

Nettoyez le pot et la cuillère avec de l'eau très chaude avant de vous en servir la première fois.

1 Mettez une mesure rase de sel dans le NoseBuddy (4.5 g)

Utilisez du sel de table fin, de préférence sans iode et antiagglomérant. Du gros sel pourrait servir, mais soyez sur qu'il se dissolve complètement. Certaines personnes utilisent du sel de mer, d'autres ont signalé des réactions allergiques comme des congestions, causées par ce type de sel.

2 Remplissez le pot d'eau tiède jusqu'au trait (0.5 litre)

Normalement l'eau du robinet convient bien. Laissez couler l'eau un instant avant de remplir le pot. D'abord verser un peu d'eau chaude pour dissoudre le sel, ensuite de l'eau froide jusqu'au trait pour obtenir un mélange à la température du corps. On peut éventuellement bouillir ou filtrer de l'eau non potable.

En cas de muqueuse sèche, par exemple après un long voyage en avion, vous pouvez ajouter une goutte d'huile d'amande douce ou une autre huile végétale.

3 Remuez. Tout le sel doit être dissout

L'eau a maintenant la même concentration de sel que les cellules du corps dans un état d'équilibre physiologique, c'est à dire 0,9 % de sel (solution isotonique). La teneur correcte en sel et la bonne température donnent un rinçage agréable.

4 Rincez le nez

Faites le neti au-dessus d'un lavabo. Mettez le bout du bec du NoseBuddy dans une narine de façon à ce qu'il soit bien ajusté à celle-ci. Respirez tranquillement par la bouche.

Inclinez la tête et le buste en avant. Tournez la tête légèrement vers le côté et levez le pot en suivant le mouvement de la tête. L'eau va maintenant entrer par une narine et sortir par l'autre.

Quand la moitié de l'eau a été utilisée mouchez-vous légèrement. Versez ensuite le reste de l'eau par l'autre narine.

Au cas ou vous ayez besoin d'un nettoyage du nez plus important vous pouvez utilisez un pot entier pour chaque narine.

5 Laissez le reste de l'eau sortir

Inclinez-vous en avant le tronc courbé en avant, la tête détendu en bas, de façon que l'eau sorte du nez. Si vous connaissez le yoga, vous tireriez profit d'utiliser la posture du Clown ou la posture sur la tête.*

6 Mouchez-vous

Mouchez le nez une narine après l'autre. Soufflez légèrement et par à-coups, mais pas trop fort. Puis terminez par :

7 Le Soufflet du Forgeron

Assis le dos droit et la tête droite posez la main droite comme sur l'image n° 7. Ressentez laquelle des deux narines est la plus ouverte. Fermez l'autre narine avec le pouce ou l'annulaire.

Effectuez vingt inspirations-expirations rapides, courtes et légères par la narine ouverte. Ensuite inspirez profondément et retenez le souffle en fermant les deux narines.

Retenez le souffle avec une légère pression d'air dans la fosse nasale autant que faire se peut tout en restant confortable. Si le nez est bouché retenez le souffle plus longtemps.

Puis expirez lentement par la même narine et répétez par l'autre narine. Faites cela trois fois de chaque côté.

Pour profiter pleinement du neti ou si vous souffrez du nez bouché, de la sinusite, de l'allergie ou de l'asthme faites toujours le Soufflet du Forgeron après le lavage du nez.

---

* Pour les postures de yoga le Clown, la posture sur la tête ou le Soufflet du Forgeron, voir le livre Yoga, Tantra et Méditation dans la Vie Quotidienne par Swami Janakananda (édition Satyanandashram, Paris) ou contacter l'Ecole Scandinave de Yoga et de Méditation (voir au verso).

Quelques conseils

Si l'eau coule lentement ou ne sort pas du tout par l'autre narine

a) Il se peut que vous appuyiez trop le bec dans la narine ou obliquement de sorte que le courant d'eau est bloqué.

b) Si le bec ne s'ajuste pas bien à la narine il se peut que l'eau sorte par la même narine.

c) vous êtes enrhumé ou si vous avez le nez bouché il se peut que l'eau ne sorte pas tout de suite.

Dans ce cas patientez un moment, le bec dans la narine, et laissez l'eau dissoudre les mucosités. Puis mouchez vous prudemment une narine après l'autre. Changez de côté. Après d'avoir changé de côté à plusieures reprises l'eau arrivera à traverser, d'abord goutte par goutte et ensuite plus abondamment. Mouchez-vous très prudemment si vous avez un rhume, car les muqueuses seront plus sensibles.

La forme du NoseBuddy, par son grand volume et le long bec courbé, donne un excellent écoulement d'eau. Ainsi, normalement, on peut bien rincer le nez, même s'il est bouché.

Si l'eau entre dans la bouche

Cela arrive parfois qu'un peu d'eau entre dans la bouche. Ce peut être le fait d'avoir le nez bouché.

Si beaucoup d'eau entre dans la bouche, baissez la tête encore plus de manière que le menton s'approche de la poitrine. n'oubliez pas de respirer par la bouche et d'éviter d'avaler.

Si l'eau vous pique dans le nez

Soit il y a trop de sel dans l'eau soit il n'y en a pas assez. Utilisez toujours la mesure de sel fournie pour avoir la bonne quantité de sel.

Vous pouvez même essayer d'utiliser un peu plus de sel. Différents types de sel peuvent avoir différents poids pour le même volume. Le mélange est correct quand il a un goût de larmes, et quand il est à la même température que le corps.

Peut-être vous avez utilisé du gros sel, qui ne s'est pas bien dissout. Remuez bien jusqu'à ce que tout le sel soit dissout (voir 1 – 3).

Á quelle fréquence ?

La recommandation est d'une à deux fois par jour (matin/soir). Ou faites le suivant les besoins, par exemple, quand vous sentez qu'un rhume se prépare, en cas de nez bouché, de sinusite, d'asthme, d'allergie des voies respiratoires, ou si vous vous êtes trouvé dans une atmosphère poussiéreuse, enfumée ou polluée d'une façon ou d' une autre. Pour contrer le ronflement, rincez le nez avant de vous coucher.

Pour un nettoyage plus complet utilisez un pot entier pour chaque narine. Les effets positifs du rinçage du nez augmentent en fonction de son utilisation quotidienne et régulière.

Nettoyage

Rincez le pot et la petite cuillère à sel avec de l'eau chaude avant et après chaque usage. Laissez les sécher à l'air.

Si c'est nécessaire vous pouvez utilisez du produit vaisselle (NoseBuddy peut être mis au lave-vaisselle, mais cela peut créer des taches de calcaires à l'intérieur du pot).

Nous vous recommandons d'avoir un pot personnel.

NoseBuddy est un produit de qualité qui aura une longue durée de vie. Servez-vous en seulement pour le rinçage du nez selon ce mode d'emploi et il vous donnera satisfaction durant des années.

Pourquoi se rincer le nez ?

La douche nasale est une ancienne technique de hatha yoga appelé neti, où l'on rince le nez avec de l'eau tiède physiologique salé (0,9 % de sel).

Traditionnellement on recommande neti pour soulager différents troubles du nez et des sinus, pour une meilleure respiration par le nez, pour une meilleure clarté mentale et comme préparation au yoga et à la méditation.

Beaucoup de monde se rince le nez le matin pour commencer la journée frais et dispos. D'autres préfèrent le faire en rentrant de leur travail.

Cette simple méthode nettoie et humidifie le nez et les muqueuses. Sur la surface des muqueuses, dans le nez, les sinus, la trachée, les bronches et la trompe d'eustache entre le nez et l'oreille moyenne, se trouvent des cils microscopiques. La douche nasale active les cils de sorte que les mucosités, poussières, pollens, virus et bactéries sont efficacement enlevés. De cette manière vous maintenez le système de nettoyage et de défense des voies d'air en parfait état.

Ceci est une des raisons pour laquelle le neti peut soulager et prévenir le rhume, la sinusite, l'asthme et les allergies des voies respiratoires ainsi que différents troubles causés par la pollution atmosphérique.

Dans un milieu intérieur sec les muqueuses peuvent se dessécher ce qui dégrade le fonctionnement des cils. Neti répare cela en rétablissant l'humidité naturelle des muqueuses. Il peut même réduire le gonflement des muqueuses en cas de nez bouché. Il peut être bénéfique pendant la grossesse, de même il peut atténuer les ronflements.

La douche nasale stimule et détend la zone autour des yeux et le front. Ceci peut soulager des maux de tête, améliorer la vue et l'odorat et être une aide pour arrêter de fumer.

Lorsque vous faites le neti régulièrement cela sera plus facile de respirer par le nez. L'air est purifié, humidifié et chauffé en traversant le nez, et le monoxyde d'azote, qui est produit dans les sinus, entre avec l'air dans les poumons, où il augmente l'oxygénation du sang en dilatant les capillaires sanguins.

Dans nombreux pays le rinçage du nez est connu comme un ancien remède efficace contre le rhume, et déjà au début du 19e siècle on trouvait des pots et des seringues pour le rinçage du nez à vendre dans les pharmacies en Europe. Ceci a été oublié jusqu'au début des années 70, quand ce savoir a été retrouvé grâce à un intérêt accru pour le yoga.

De nos jours nombreux médecins ont découverts les bénéfices de la méthode et la recommandent.

« *Le rinçage du nez améliore la santé globalement. Plus vous utilisez cette méthode plus vous ressentirez les effets et ce d'une façon permanente.* » (Prof. dr. Thomas Schmidt, Université Médicale de Hanovre)

Yogi's NoseBuddy™

Une forme unique avec un excellent écoulement

Le grand volume du NoseBuddy et le long bec courbé facilitent le rinçage du nez même s'il est très bouché

Mesure pour le sel + trait de niveau pour l'eau

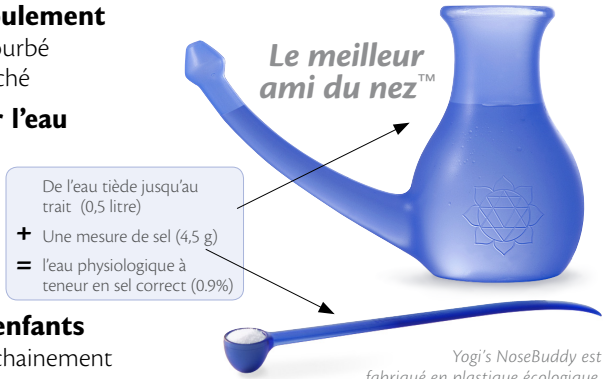
Versez l'eau et le sel directement dans le pot. Salinité correcte chaque fois ! NoseBuddy est transparent que vous voyiez le niveau d'eau

Léger et solide

Parfait, à la maison comme en voyage.

Facile à utiliser pour les adultes et les enfants

Avec Yogi's NoseBuddy la douche nasale fait prochainement partie de votre hygiène quotidienne aussi naturellement que de brosser les dents.


Le meilleur ami du nez™
De l'eau tiède jusqu'au trait (0,5 litre)
+ Une mesure de sel (4,5 g)
= l'eau physiologique à teneur en sel correct (0.9%)

Yogi's NoseBuddy est fabriqué en plastique écologique. Le pot en PP et le mesure de sel en PS

Un produit de qualité basé sur plus de 35 ans d'enseignement du rinçage du nez.

Désigné et produit en Suède par :

© 2006 L'Ecole Scandinave de Yoga et de Méditation. Tous droits réservés. "NoseBuddy", "Le meilleur ami du nez", le symbol page 1, 5 & 6 et le logo page 6 sont des marques déposées en EU, US et/ou autres pays et appartient à :

Yogi's NoseBuddy est marqué CE indiquant un produit autorisé pour un usage médical.

CE

L'association non lucrative **á Stockholm depuis 1976**

L'ECOLE SCANDINAVE DE YOGA ET DE MEDITATION

Västmannagatan 62 S-113 25 Stockholm Sweden +46 8-32 12 18 stockholm@yoga.se

L'Ecole Scandinave de Yoga et de Méditation est une des plus avancées et bien établies écoles occidentale de yoga et de méditation. Elle à été fondé en 1970 à Copenhague par le yogi danois Swami Janakananda, et elle a aujourd'hui des écoles en Suède, au Danemark, en Norvège, en Finlande, en Allemagne et en France. L'école est une des rares écoles en Europe où les professeurs suivent une formation à plein temps sur plusieures années dans des conditions d'un ashram.

International Hå Course Center, Sweden • +46 372-550 63 • haa@scand-yoga.org • www.scand-yoga.org